

がっ ぎょうじよてい
8月の行事予定

にちようび 日曜日	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	とようび 土曜日
		1 ・フォークダンス ・卓球	2 ・曲暮	3 ・三島地域 隣保館学修会	4 ・卓球	5 ・曲暮
6	7 ・ふれあいリズム体操 ・曲暮 ・周辺地域巡回 事業	8 ・フォークダンス ・卓球	9 ・三島地域 隣保館学修会	10 ・各種相談日 ・三島地域 隣保館学修会 ・ふれあい喫茶 (当面の間中止)	11 ・山の白	12 ・曲暮
13	14	15 ・フォークダンス ・卓球	16	17 ・貯筋体操 ・パソコン ・シニアダンス研究会	18 ・卓球	19 ・曲暮
20	21 ・ふれあいリズム体操 ・曲暮	22 ・フォークダンス ・卓球	23 ・曲暮	24 ・貯筋体操 ・パソコン	25 ・卓球	26 ・曲暮
27	28 ・ふれあいリズム体操 ・曲暮	29 ・フォークダンス ・卓球	30 ・曲暮	31 ・貯筋体操 ・パソコン ・シニアダンス研究会		

あさひぶんかかいかん
朝日文化会館

か い か かん

会館だより

だい 485号 令和5年8月号

あさひぶんかかいかんれんらくさき
朝日文化会館連絡先
じゅうしょ しこくちゅうおうしみしまあさひ ちょうめ ばん ごう
住所：四国中央市三島朝日3丁目5番30号
TEL：0896-28-6070
FAX：0896-28-6104



あさひぶんかかいかん がいかん
【朝日文化会館の外観】

【お知らせ】

- ふれあい喫茶 (百円モーニング) 状況を勘案し実施を検討しています。
- 周辺地域巡回事業 8月7日(月) 16時～、三島地域
- 各種相談日 8月10日(木) 10時～
人権相談、生活相談、困っていること、何でも話に来てください。

知らず知らずのうちに

わたしたちは、人とコミュニケーション取るとき、これまでの経験・無意識の思い込み・無意識の偏見などで相手を「無意識に“こうだ”と思いつくこと」があります。

例えば、「男性らしくや女性らしく」など性別による思い込み、うわさ話で「あの人はこういう人だ」と決めつけてしまうこと。しかし、受け手は思い込みを押し付けられ、不快な感情を持つ場合もあります。

また、集団に所属することで同調傾向・圧力が強まり周囲に合わせてしまうことがあります。つまりマジョリティ（多数派）の考えが正しいと思いつくこと、マイノリティ（少数派）を排除してしまうことがあります。みんなが同調しているからそれが正しいと無意識に思いつく気持ちです。

このような、無意識の物の見方を“アンコンシャスバイアス”といいます。問題は、「自分の無意識の思い込みに気づこうとしないこと」にあります。しかし世の中は日々、移り変わっています。常に自分自身をアップデートできなければ、“知らず知らずのうちに”アンコンシャスバイアスにつながります。

大切なことは、自身の無意識の偏見や思い込みに気づき、自らの行動を意識的に見直していくことです。

一人ひとりが異なる存在として受け入れられ、大切な一人として認められる社会の実現を目指しましょう。



ふれあい料理教室

みんなで楽しく作る料理はおいしいです！

講師に西先生をお迎えして料理教室を開催しました。

暑い時期にピッタリな中華のメニューでした。

参加された皆さんが和気あいあい、世代を越えての楽しい

交流となりました。

参加者は随時募集しています。

料理教室は初めての方でも

大歓迎です！！



講師 西 厚子 先生



熱中症に注意しましょう！



熱中症とは？

高温多湿な環境に長い時間いると、体温調節がうまくできなくなり、体内に熱がこもった状態になります。

熱中症は、屋外だけでなく室内でも何もしていないときでも発症します。正しい知識を学び、体調の変化に気をつけて、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症になりやすいのはどんな時？

- 気温が高い（急に気温が上昇）
- 湿度が高い
- 水分補給が十分でない
- 体調不良（睡眠不足など）
- 炎天下で活動・運動している時など

体調に合わせた対策！

- こまめに水分を補給する
- こまめな体温測定をする
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体の冷却

熱中症の発生は7～8月がピークです。

熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう！！



館利用についてのご案内

- 毎月10日は、ハローワークの巡回相談（職業相談）をしています
- 電話による予約制としています。人権相談、困っていること、何でも相談してください。

